

Chăm sóc người già tại gia đình

TÔN NỮ CẨM THÀNH
Trường THSPMN TP.HCM



Tôi muốn chia sẻ với các bạn một số kinh nghiệm về chăm sóc người già tại gia đình vì hiện tại tôi đang chăm sóc Mẹ tôi tại nhà... Và đây là niềm vui, là hạnh phúc hiện tại của tôi và gia đình tôi vì chúng tôi được chăm sóc Mẹ, chăm sóc bà Ngoại của các con ...

Trước tiên tôi cũng muốn cảm ơn chồng tôi, 2 con gái bé nhỏ của tôi và tập thể trường Trung học Sư phạm Mầm Non, những người thân thiết, gần gũi với tôi, đã hỗ trợ, động viên giúp đỡ tôi bằng cách này hay cách khác trong việc chăm sóc Mẹ già... Vì nếu chỉ có một mình tôi sẽ chẳng làm được gì cả khi phải vừa làm việc, vừa lo cho chồng con vừa chăm sóc Mẹ già .

Mẹ tôi năm nay đã 76 tuổi, tuy chưa cao tuổi lắm nhưng do 12 lần sinh nở và việc chăm sóc, nuôi dạy 12 người con quả là không đơn giản chút nào trong những năm tháng đã qua..., cộng với chứng tiểu đường, căn bệnh theo Mẹ tôi suốt 15 năm nay đã làm Bà cụ trông già hơn so với tuổi thật của mình.

Gia đình tôi đón cụ về chăm sóc tại nhà đã được hơn 2 năm (Trước kia Mẹ tôi sống với gia đình Anh trai tôi sau khi Cha tôi qua đời...)

Năm đầu tiên, khi mới đón Mẹ tôi về, tôi đã xin với trường giảm bớt giờ dạy để có thời gian tìm hiểu về căn bệnh tiểu đường tương tận hơn. để quan sát khả năng còn lại của cụ, để có thể hiểu nhu cầu và cách thể hiện ý muốn của Bà vì Mẹ tôi rất ít nói, chỉ yên lặng và không bao giờ lên tiếng đòi hỏi gì cho bản thân cả...(Trước đây tôi đã không dành nhiều thời gian cho Bà, thỉnh thoảng tôi ghé về thăm Mẹ rồi lại lo quay về với gia đình riêng của tôi, tôi ỷ lại vào Anh Chị tôi...)

Sau vài ngày quan sát, tôi, chồng tôi và các con tôi hiểu rằng Bà cụ sống hoàn toàn phụ thuộc vào người khác và dường như bà cũng rất sợ phải làm phiền con cháu...chính vì vậy Bà không lên tiếng yêu cầu bất cứ điều gì...Bà rất ít cười, ít nói, không biểu lộ cảm xúc...

Trước tiên, chúng tôi tìm cách làm cho Bà cười qua những câu chuyện ngày xưa có liên quan đến bà, buộc bà phải trả lời những câu hỏi của chúng tôi bằng cách tránh những câu hỏi mà Bà cụ có thể lắc hoặc gật đầu...

Chúng tôi làm cho Bà có cảm giác bà vẫn làm được rất nhiều việc bằng rất nhiều cách.VD:

- Má coi nhà dùm con, con đi chợ nghe...
- Bà ơi, Bà cầm dùm con cái này một chút...
- Bà ơi con đổ bà cái này bao nhiêu tiền...vậy là con mua mắc rồi...
- Nãy giờ có ai gọi điện thoại không Má...

- Má nhặt rau giúp con đi...(dù Bà làm xong tôi phải làm lại)

Cứ như vậy Bà đã vui hơn, hay cười hơn và nói nhiều hơn trước

Mẹ tôi bị lẫn, Bà không ý niệm gì về việc Cha tôi đã mất và chúng tôi chấp nhận điều đó cho Bà vui, lâu lâu chúng tôi lại hỏi : “ Má, Ba đâu rồi...”đó chính là dịp Bà nói về Cha chúng tôi...Nói bằng hồi ức xưa, đặc biệt chuyện ngày xưa Bà nói rất đúng...còn hiện tại bà quên mọi sự sau 5 phút.

Một kinh nghiệm tôi muốn chia sẻ ở đây là Người Già có rất nhiều vấn đề mà người trẻ hơn cần quan tâm, giúp đỡ vì nếu không được quan tâm Người già sẽ rất tủi thân và cho rằng Họ là gánh nặng của con cái...

Nhưng quan tâm quá mức cũng không tốt, vì khi trở nên thụ động hoàn toàn là lúc Người già tự hủy đi những khả năng còn lại của mình...

Gia đình tôi cố gắng tạo cơ hội cho Mẹ tôi hoạt động tay chân, tự phục vụ bản thân trong khả năng của mình:

Bà tự xúc ăn (dù rất mất thời gian vì một bữa ăn của Bà kéo dài cả giờ), tự đánh răng rửa mặt, tự giặt khăn...Tự bóc cam quýt để ăn.. (dù bà cụ không bao giờ tự lấy được, chỉ hoạt động khi chúng tôi đặt vật vào tay bà...)

Muốn được như vậy lại phải tạo điều kiện cho Bà hoạt động, chồng tôi đã giúp tôi việc này:

- ✓ Chỗ vịn trong nhà vệ sinh khi đánh răng rửa mặt
- ✓ Ghế ngồi khi tắm
- ✓ Khăn ăn trên đùi để bà có thể tự lau tay, lau miệng khi có nhu cầu...
- ✓ Từ giường qua chỗ ghế ngồi chúng tôi tạo điều kiện để Bà có thể vịn khi di chuyển (Bà rất sợ té vì khả năng giữ thăng bằng không còn do biến chứng Tiểu đường, mắt bà đã mờ, chỉ còn nhìn rõ trong khoảng cách 1m)
- ✓ Diu bà đi lại quanh phòng, lên sân thượng...

Sau một thời gian, giờ đây tôi đã có thể nhận công tác bình thường như các đồng nghiệp khác vì gia đình chúng tôi đã xây dựng cho Bà một lịch sinh hoạt cố định, có lợi cho sức khỏe của Bà và luôn quan sát, giữ vệ sinh, lưu ý đến chế độ ăn, thử đường và giữ ấm cho bà vì sợ biến chứng của Tiểu đường theo lời khuyên của bác sĩ.

Lịch sinh hoạt của Mẹ tôi

- 6g30-7g00: Tắm gội- làm vệ sinh
- 7g00-8g00: Uống thuốc, ăn sáng, tắm nắng
- 8g00-10g30: Nghe radio – nghe nhạc- ăn nhẹ
- 11g30-12g30: ăn trưa – vệ sinh sau khi ăn
- 13g00-15g00: nghỉ trưa
- 15g00-17g00: ăn nhẹ, xem ti vi
- 17g00-19g00: uống thuốc- dùng cơm tối, trò chuyện với con – cháu
- 19g00-20g00: Làm vệ sinh - mặc tã - xoa dầu, đắp bóp - ngủ

(Đắp mền, mang vớ, mặc áo ấm tùy thời tiết...quan trọng là vừa làm, vừa hỏi ý của bà) Thật lòng mà nói, cũng không đơn giản chút nào để có thể làm được tất cả những việc trên nếu bản thân mọi người trong gia đình tôi không cùng cố gắng, tôi lại phải luôn thuyết phục, chứng minh cho các anh em khác của tôi chấp nhận một điều là Bà cụ

sống với gia đình tôi là tốt cho sức khỏe của Bà...Thình thoảng các anh, chị em khác của tôi ghé thăm Bà...Bà rất vui nhưng khi hỏi để đưa Bà về nhà cũ hoặc đi chơi Bà đều lắc đầu, chỉ cười và bảo muốn ở đây với gia đình chúng tôi. Có Bà 2 con gái nhỏ của tôi cũng như trưởng thành và có trách nhiệm hơn với mọi người xung quanh, một cách giáo dục con trẻ rất sống động, thiết thực và không giáo điều...Các con tôi rất yêu quý, kính trọng Bà dù chúng cũng rất cực với Bà ngoại...

Tp.HCM, ngày 17 tháng 12 năm 2006